



ヤンニョムチキン



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：209kcal

たんぱく質：8.6g

脂質：17.1g

炭水化物：6.2g

食塩相当量：0.7g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：173kcal

たんぱく質：11.1g

脂質：12.4g

炭水化物：4.9g

食塩相当量：0.3g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

鶏もも肉 300g

片栗粉 適宜

揚げ油

A	ケチャップ	小さじ4(24g)
	砂糖	小さじ4(12g)
	しょうゆ	小さじ2強(14g)
	おろしにんにく	少々
	水	大さじ1弱(13g)

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしてきつね色になるまで揚げる。
- ② 鍋にAを入れて混ぜる。火にかけてひと煮立ちしたら①を加えてからめる。

大人はコチュジャンを加えると韓国風の味付けになります。